



5月 給食たより



令和8年5月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
1 (金)	新茶のかき揚げ ほうれんそうの和え物 野菜たっぷり汁	ちりめんじゃこ 鶏肉 削り節 塩蔵わかめ 出し昆布	せん茶 たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	604 20.0	720 23.2
7 (木)	鶏肉のうまい揚げ きゅうりともやしの和え物 なめこ汁	鶏肉 木綿豆腐 みそ 乾燥湯葉 煮干し	にんにく しょうが きゅうり もやし なめこ にんじん 根深ねぎ	でんぶん 米ぬか油 いりごま 上白糖	694 26.9	824 31.2
8 (金)	チャプチェ もち麦スープ 河内晩柑(個包装)	牛肉 焼豚 スープベース	しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 赤ピーマン にら キャベツ 河内晩柑	米ぬか油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 もち麦	633 21.3	749 24.4
11 (月)	魚(たら)フライ カラフルピーマン もやしのスープ	たら 鶏卵 まぐろ油漬け ベーコン スープベース	ピーマン 赤ピーマン もやし 黄ピーマン たまねぎ パセリ にんじん ホールコーン	小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	529 26.5	685 31.5
12 (火)	豚肉とキムチの炒め物 たまねぎのスープ	豚肉 スープベース コンソメ	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ レタス にんじん たまねぎ セロリー	米ぬか油	569 23.1	681 26.8
13 (水)	鶏肉の漬け焼き ほうれんそうの中華和え わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ みそ 出し昆布 削り節	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	三温糖 でんぶん ごま油	590 25.6	696 29.7
14 (木)	肉じゃが煮 海と畑のサラダ	牛肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 三温糖 じゃがいも 上白糖	638 21.8	745 24.8
15 (金)	飲むゼリー(びわ) あわじ育ちの親子丼 あわサラダ	鶏肉 鶏卵 カットわかめ 削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ はくさい レモン果汁	米ぬか油 三温糖 ごま油 上白糖	590 19.2	703 23.3
18 (月)	豚肉のアップルソース レタスとコーンのサラダ ごぼうのコンソメスープ	豚肉 ベーコン スープベース コンソメ	たまねぎ りんご レタス ごぼう キャベツ ホールコーン にんじん セロリー	上白糖 米ぬか油 オリーブ油	516 27.3	686 34.0
19 (火)	たまご焼き 小松菜の和え物 筑前煮	たまご焼き 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	こまつな にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	588 23.7	692 26.5
20 (水)	ミンチカツ キャベツのレモン和え ミネストローネスープ	淡路牛ミンチカツ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ トマト缶 パセリ	米ぬか油 じゃがいも ABC マカロニ 上白糖	591 22.1	746 27.5
21 (木)	さばのみそ煮 スナップえんどう ちゃんこ汁	さば みそ 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	しょうが スナップえんどう ホールコーン はくさい チンゲンサイ	三温糖	629 28.3	720 30.5
22 (金)	カレーライス おかひじきサラダ	豚肉 鶏ささみ	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム おかひじき	米粒麦 米ぬか油 上白糖 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク ごま油	669 24.4	784 28.1
25 (月)	ポークビーンズ ライスパスタサラダ	豚肉 蒸し大豆 ベーコン スープベース チキンハム	たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ 黄ピーマン	米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ ごま油 上白糖 ライスパスタ	640 26.3	787 32.3
26 (火)	牛肉とピーマンの炒め物 わかめスープ	牛肉 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが たまねぎ 根深ねぎ	米ぬか油 三温糖 ごま油	598 21.9	713 25.1
27 (水)	いかの天ぷら 切干し大根の炒めナムル てまりふのすまし汁	いか天ぷら 豚肉 鶏肉 塩蔵わかめ なた 出し昆布 削り節 油揚げ	切干し大根 にんじん にら たけの 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま てまりふ	720 29.3	746 27.5
28 (木)	魚(さわら)の塩こうじ焼き ほうれんそうのごま和え 竹輪のみそ汁	さわら 焼き竹輪 煮干し みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	塩こうじ いりごま 上白糖	561 26.8	649 29.4
29 (金)	ホイコーロー もずくのすまし汁	豚肉 八丁みそ 削り節 乾燥もずく 木綿豆腐	キャベツ 根深ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく にんじん えのきたけ	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん	599 24.9	713 28.7
基準値					650 21.0	830 27.0

淡路市立
100%給食

今月の地元食材

淡路市産：米(全域) たまねぎ(浦) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野)
鶏卵(青波) 鶏肉(岩屋) にんじん(尾崎) 葉ねぎ(釜口) はくさい(草香)
飲むゼリー(びわ)(北淡) ちりめんじゃこ(住穂)

淡路島産：牛乳 牛肉 さわら 乾しいたけ スナップえんどう 淡路牛ミンチカツ 葉ねぎ

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食 べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体 を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--

淡路の新玉ねぎ「淡の春」

をいただきます！

淡路市の出農業協同組合様より、
新玉ねぎ「淡の春」300 kg を
寄贈していただきます。
5月14日(木)の給食の「肉じゃが煮」
に使用させていただきます。
ご厚意に感謝し、淡路の春の味覚を
おいしくいただきます！

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しむできませんか？給食では、5月1日(金)に、かき揚げにして出す予定です。季節を感じながら味わって食べてください。



イメージキャラクター
「淡春ナナ」ちゃん



季節のこんだて

1日(金) 新茶のかき揚げ
★年に1回の特別メニュー！

8日(金) 河内晩柑(個包装)
★「和製グレープフルーツ」さっぱりとした甘み！

13日(水) わかめと豆腐のみそ汁

15日(金) 飲むゼリー(びわ)

21日(木) スナックえんどう

★肉厚でシャキシャキした食感と、ほんのり甘いのが特徴

22日(金) おかひじきサラダ

26日(火) わかめスープ

27日(水) 荀ご飯

お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眼精疲労を軽減 ★集中力アップ</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	--

5月15日(金)は淡路市100%給食

献立に使用する食材をすべて淡路市産で取りそろえた「淡路市100%給食」を、今年度も学期に一度提供します。

献立 ※牛乳の代わりに、飲むゼリー(びわ)が付きます。

- ・米飯・飲むゼリー(びわ)
- ・あわじ育ちの親子丼
- ・あわサラダ

「北淡のびわ」

「景観」と呼ばれる水はけのよい土壌の急斜面で栽培され、太陽の光を浴びながら山風が風から木を守るという好条件が揃っているため、大きく甘いびわが育ちます。今回は、そのびわを使った、昨年度好評だった「飲むゼリー」が登場します。



おがひじき

もともと海岸の砂地に育つ野草で、見た目が海藻のひじきに似ていることが名前の由来です。ほかに、「ミル」という海藻に似ていることから、「みるな」とも呼ばれます。主な産地は山形県で、江戸時代初期に現在の南陽市で栽培が始まったとされています。本来の旬は4~6月ごろですが、露地栽培とハウス栽培の組み合わせによって、ほぼ1年を通して出荷されます。シャキシャキとした食感を生かし、サッとゆでて、おひたしや和え物、サラダにするのが定番ですが、味にクセがないので、炒め物や汁の具など、さまざまな料理に用いられます。栄養価が高く、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや、カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルも多く含んでいます。

淡路市の魅力がたっぷり詰まった給食を味わってね！